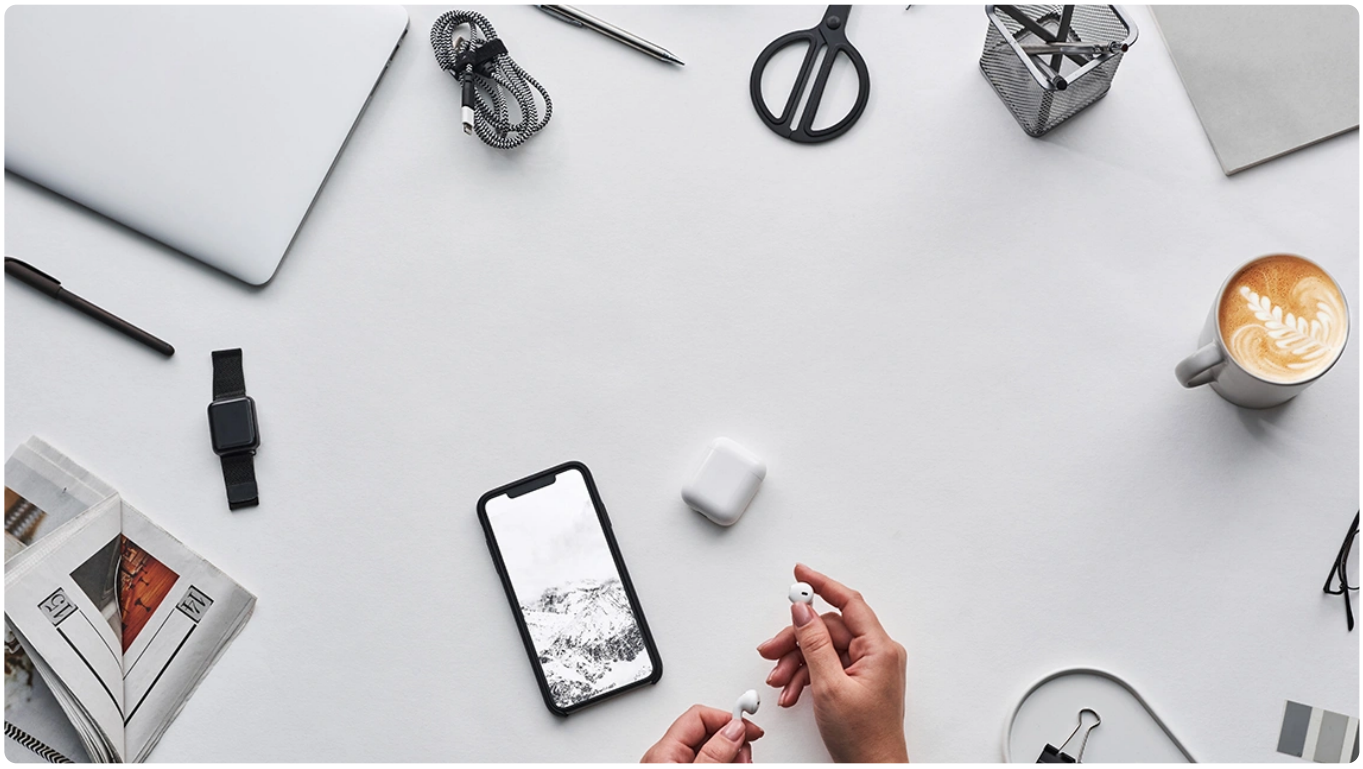
16｜一玩手机就停不下来？教你如何戒手机

2021-06-16 高冷冷

《如何成为学习高手》

课程介绍 >



讲述：莫小巧

时长 11:16　大小 20.67M

学习是有方法的，按照正确的方法练习，每个人都可以成为学霸。

大家好，我是冷冷。

今天要跟大家分享的是，如何戒掉玩手机。

01

手机、网络已经成为影响我们做事效率的元凶，我们的拖延、熬夜、焦虑、精力不足等等，很大一部分原因可以归结为玩手机。

我想要告诉你的一个残酷的真相是，**玩手机停不下来是我们的天性，而不是因为自制力不足。**

从前我们面对的，是一张平静的书桌，信息的延伸是有尽头的。但网络不同，一个红点通向另一个可点开的彩色昵称，然后通向几张可放大的照片，有转发、评论、点赞，有可播放的视频，有不断更新的豆瓣广播、小组话题、知乎热门……

阅读或者观看这些内容，**满足了我们对新鲜信息的需求**。而人的大脑中存在奖励系统，当它发现获得奖励的机会时，会释放出多巴胺，驱使我们去追逐可能存在的快乐。具体到手机和电脑上，就是驱使我们不停地点击、搜索、点击。

但需要注意的是，奖励系统的兴奋，以及点击所带来的新鲜的刺激感，并不一定会带来真正的快乐。多巴胺只是告诉我们“你会得到快乐”，然后驱使我们行动，但它并不负责快乐本身。多巴胺给出的，只是一种承诺；而让我们产生快乐感的，是另一个区域。

有点难以理解，那我们打颗栗子吧：

1953 年，科学家奥尔兹和米尔纳，将电极植入小白鼠的脑中，刺激某个区域。之后，小白鼠不断回到曾受电击的地方，渴望再次被电击。

被电击的这一区域，是大脑中的奖励系统，每次被电击时，它都能体验到一种渴望，这种渴望告诉它：你会得到快乐的。但这只是一种承诺，并不会真的让小白鼠快乐。可怕的是，为了这种虚假的对快乐的承诺，小白鼠会不停地按压产生电击的杠杆，直至力竭而亡。

我们玩手机和电脑的时候，和小白鼠的处境是相似的，奖励系统告诉我们：点啊！快点开啊！继续点啊！继续点你就会看到有趣的东西。

但其实大家知道的，玩手机的时候，一开始还挺开心，但越玩越空虚，越痛苦。你很难真正地体验到快乐，可还是停不下来。

那么，我们该怎么做，才能摆脱手机的诱惑呢？

在《瞬变：让改变轻松起来的 9 个方法》一书中，提到了一个有趣的实验。

康纳尔大学食物与品牌研究实验室的研究人员，给电影院的每个观众，发放免费的爆米花。但是这些爆米花已经放了 5 天，口感差且难吃。一部分观众拿到了中桶，另一部分则是大桶。电影结束后，研究人员发现，大桶观众比中桶观众多吃了 53%。

也就是说，食物容器越大，观众的进食量也就越大。观众不是为了好吃才吃个不停的——爆米花既不新鲜又很难嚼，也没有觉得非要吃完整桶不可——无论哪种分量，爆米花都绝对吃不完。观众肚子饿还是饱，对实验结果也没有什么影响。结论永不动摇：容量越大，食量越大。

这种场景是不是很熟悉？当某件唾手可得的事物摆在你面前，比如食物、比如手机，即使你没那么喜欢，也会自然而然地沉浸于其中，只要它足够便利。

看似人的问题，实则情境问题。**与其控制自己，不如控制环境。**

也就是说，要想不让自己沉迷于玩手机，自制力、意志力、上进心等等，其实都不太管用，在物理上进行隔绝，让自己接触不到手机，才足够有效。

02

大家肯定会疑惑：那我做事的时候，必须用到手机和电脑该怎么办啊？还没刚做正事两分钟呢，就不自觉地开始上网，这种情况该怎么处理啊？

我的方法是这样的：

如果我在用手机或电脑做正事的中途，忍不住想看点别的，我不会立刻去打开那个 App 或者网站，而是停下来，想一想自己想干什么，并且记下来：

我想看朋友圈都有什么新动态；

我想看豆瓣鹅组在讨论什么八卦；

我想看《傲骨贤妻》；

我想看微博热搜；

……

为什么要写下来？有两点好处：

一则，**写下来的时候，我就从“无意识”的状态，转变为了“有意识”**，这之间的区别是很大的。

什么是“无意识”？打颗栗子，我写文章的时候，写到中间感觉词穷，拿起手机就开始玩，这个动作甚至不怎么需要思考，我本能地想逃避眼前的困难，找点东西放松一下。这就是我所说的“无意识”。

大家平时用手机背单词，用电脑看书、看论文的时候，肯定都会遇到和我一样的情况，你甚至没意识到自己在干什么，大脑处于一种钝钝的、浑浑噩噩的状态。

但是，当你把它们写下来，去记录和分析你到底想用手机找什么乐子的时候，你就开始有理性了，你清楚你在做什么，变得“有意识”。

一旦“有意识”，你会更容易停下来：诶，好像也没那么想做。

二则，如果你正在兴头上，甚至已经打开了微信朋友圈，脑袋里的声音却在微弱地喊着“停下！终止！”，你是一点都听不进去的。因为现在停止，你往往会觉得放弃了某种东西，那些好看的好玩的有趣的文字、图片、视频等等。

是吧？这种快乐被剥夺的感觉，很不舒服。所以要**记下来，这会给你安全感，你相信自己并不会失去这些**，你会发现：完成任务后再去做也可以啊；反正我又不是不允许自己做，不急不急。

你所记录下来的事情，可以在固定的时间去做。比如，早中晚各限定 30 分钟玩手机。你要让自己相信，你是允许自己玩手机的，你想刷的朋友圈、想知道的八卦、想看的电视剧，都是可以去做的。这会有助于你在需要停下的时候，做到克制。

还有一点会很有帮助，如果一定要玩手机的话，可以准确记录这件事的开始时间和结束时间。时间会给你一种紧迫感，每分每秒的浪费，都明明白白地呈现在你眼前，也可以让你从“无意识”转向“有意识”。

03

接下来，我们聊一聊另一种特殊情况：

很多时候，**越是有很紧急的任务，我们越是会做一些“堕落”的事情来逃避**，比如玩手机。关键玩的时候，还一点都不开心，难受得要死，越玩越难受，越难受越玩。也就是传说中的“紧张地玩手机”。

这是因为，处在压力之中、感到痛苦的大脑，想变得快乐一点，便会驱使我们去寻找那些最简单易得的，能激活奖励系统的事情，比如玩手机、打游戏、吃东西。为了让自己暂时感觉好一点，我们会屈服于那些让我们更难受的诱惑。

现在，你知道自己为什么总在“紧张地玩手机”了吧。接下来我们提供解决方法。

压力常常来自具体的事情，但问题的解决是无法一蹴而就的。在这之前，如何有效缓解压力呢？

> 美国心理学家协会的调查发现，最有效的解压方法包括：锻炼或者参加体育活动、阅读、听音乐、与家人朋友相处、外出散步、冥想，以及培养有创意的爱好。最没效果的缓解压力的方法包括：赌博、购物、抽烟、喝酒、暴饮暴食、玩游戏、上网、花两个小时以上看电影。（转引自《自控力》）

学会用正确的方法缓解压力，当你没那么痛苦时，大脑也就不会急着驱使你寻求“快乐”。

另外，**在真的做了某些“堕落”的事情时，不要过于苛责自己。**

刚刚打破自己的减肥计划，多吃了一块蛋糕的人，往往会暴饮暴食；已经拖延了两个小时的人，索性今天一天啥都不干了。越是自我批评，越是会恶性循环。

但如果你能够学会“自我谅解”，就可以打破这个循环。对自己要求过高，会削弱意志力；对自己表示理解，才能真正有精力去达成改变。

总结

这节课我们学了啥？语文课代表冷冷的例行总结来了：

1、玩手机停不下来是我们的天性。奖励系统在发现获得奖励的机会时，会释放出多巴胺，驱使我们去追逐可能存在的快乐。具体到手机和电脑上，就是驱使我们不停地点击、搜索、点击。

2、看似人的问题，实则情境问题。与其控制自己，不如控制环境。要想不让自己沉迷于玩手机，自制力、上进心等等，其实都不太管用，在物理上进行隔绝，让自己接触不到手机，才足够有效。

3、如果必须用手机做正事，中途忍不住想玩，不要立刻去打开某个 App 或网站，而是想一想自己想干什么，并且记下来。这会使你的状态从“无意识”，转变为“有意识”，你会更容易停下来。而且，“记下来”会给你安全感，你知道自己在完成任务后，可以在固定的时间，去做想做的事情。另外，还有一点会很有帮助，如果一定要玩手机的话，可以准确记录这件事的开始时间和结束时间。

4、很多时候，越是有紧急的任务要完成，我们越去“紧张地玩手机”，这是因为，处在压力之中、感到痛苦的大脑，想变得快乐一点，便会驱使我们去寻找那些最简单易得的，能激活奖励系统的事情，比如玩手机、打游戏、吃东西。

在问题解决之前，可以借助运动、阅读、听音乐、社交等方式来缓解压力；在真的做了某些“堕落”的事情时，越是自我批评，越是会恶性循环，你要学会“自我谅解”，才能真正得到改变。

好了，今天的内容就到这里。我是冷冷，祝你今天吃饱，我们下节课再见。

分享给需要的人，Ta订阅后你可得 20 元现金奖励

赞 7　提建议

© 版权归极客邦科技所有，未经许可不得传播售卖。 页面已增加防盗追踪，如有侵权极客邦将依法追究其法律责任。

上一篇　15｜一个人在家如何做到高度自律？

下一篇　17｜如何合理地制订计划？

更多学习推荐

精选留言 (17)

写留言

天然
2021-06-21

如何戒手机？
1. 认识猎奇天性，拒绝低级娱乐，从多巴胺到内啡肽，从快感到成就感
2. 情境问题，物理隔绝，可以尝试把手机放在自己看不到的地方，看时间用手环
3. 记录临时想法，稍后批量处理，从无意识到有意识，记录时间开销
4. 越紧急越逃避，先去缓解压力：运阅音社，家散冥创...

展开

10

磡盘
2021-06-22

合理使用电子产品。读了几篇文章后，发现作者应该看了很多这方面的书（关于大脑，习性）。在科学了解的情况下，不断和自己达成和解，做正事不掉链子，休闲可以不用太约束，像很多学霸说的那样，玩就好好玩，学就好好学。

6

Geek_gong1zu
2021-06-22

1、当思想走神的时候，要意识到自己正在走神，尝试记下它
2、与压力共处，偶尔的“堕落”不要紧，要坚持下去，不能不断的批评自己，要自我谅解

2

墨鱼
2021-06-22

给玩手机的时间设置时间限制

展开

1

Super Ollie
2021-06-17

说出了很多我生活中遇到的矛盾事情，很不错！

展开

2

信仰年轻
2021-07-12

16 | 一玩手机就停不下来？教你如何戒手机

1、物理隔绝（将手机放到远处）
2、必须要用到手机，忍不住看其他的，记录自己想干啥，控制自己意识。

信仰年轻
2021-07-11

学习看书时，我会把手机放的远远的，对着电脑刷题时，免不了会打开网站，一不留神就注意力不集中了，看资讯去了，，，猎奇，，，，，猎奇，，害死猫

展开

2021-07-05

这节课感触最深，我就是一个经常堕落的浪费时间，后悔不已，又停不下来的人！

作者回复: 没关系呀，其实大家都一样的哦

coder.js
2021-07-03

压力

越是有很紧急的任务，我们越是会做一些“堕落”的事情来逃避，比如玩手机。

关键玩的时候，还一点都不开心，难受得要死，越玩越难受，越难受越玩。...

展开

Geek_4e9d95
2021-07-02

工作和学习时候把手机锁在抽屉里。

展开

作者回复: 注意把钥匙放在不那么容易拿到的地方哦

锋
2021-07-01

关键词：快乐的承诺 物理隔离 记录娱乐备忘录 紧张地玩手机
①多巴胺是大脑对快乐承诺，但是他不会区分这件事是对你好的还是会的，就像开关一样，有刺激就会分泌。
这就是手机以及大多事物的成瘾原理。不是因为你自制力不够，而是因为大脑的漏洞。
②所以不玩手机的最好方式是物理隔离，将它扔的远远的，挠你心头的小爪子就会消失...

展开

1

花柴2018
2021-06-29

自我谅解。

展开

花一个无所
2021-06-26

我已经40分钟没看手机了。

展开

作者回复: hhh我经常好几个小时不看手机

进化菌
2021-06-24

手机，简直就是很多家长的头号公敌，谈虎色变~

不过还好，我也没有很迷恋手机，能说放就放的下。如果苛责自己玩太多，那可能是玩的不够尽兴，又有别的事情需要做，倒不如先把该死的事情办完再玩呢~

Geek_bce380
2021-06-23

这个方法好厉害，有点像冥想里面的觉察，面对诱惑，面对情绪的时候，不好的方法就是去克制，因为你的意志力是有限的资源，同时你越克制越反弹，当你察觉到你的情绪的时候，你才真正开始可以管理这些情绪。

作者回复: 是的~ ~ ~

hiqian
2021-06-18

我用的是智能定时锁，把手机锁起来，只能接电话。时间到了看一下马上再锁起来。如果有一天刷抖音时间过长，就锁的时间长一点惩罚自己。锁手机的时间要跨过最容易上瘾的中午和晚上。效果简单又有效，没有了玩手机的条件，自然就不会玩了。

作者回复: “没有了玩手机的条件，自然就不会玩了。”对的~

悟空聊架构
2021-06-17

把手机锁起来

展开

作者回复: 这的确是我用来管住自己不去玩手机的终极方法~